

GERI (PATADAS)



MAE GERI

MAE ASHI GERI



YOKO GERI KEKOMI

YOKO GERI KEAGE



USHIRO GERI KEAGE

MAWASHI GERI



MAE GERI KEKOMI

MAE GERI FUMIKOMI



USHIRO GERI FUMIKOMI

YOKO GERI FUMIKOMI
(SOKUTO GERI)



UCHI GERI FUMIKOMI

UCHI GERI FUMIKIRI





MIKAZUKI GERI

GYAKU MAWASHI GERI



USHIRO MAWASHI GERI

MAE HIZA GERI



YOKO TOBI GERI

MAE TOBI GERI



MAWASHI HIZA GERI